



Si Xariifnimo leh U Adeego! Qaado dhamaan Khudaarta Cagaaran iyo Miyaha aad ku heli kartid Faa'iidadaada WIC.

Miraha iyo khudaarta cagarani waa cuntooyinka xaga caafimaadka daruuriga ah.

Isticmaal jeegaaga aad ku iibsan kartid miraha iyo khudaarta cagaaran oo drey ah ama la barafeeyey.

Tilmaan ah Si Xariifnimo leh ood ku heshid lacagtaada inta ugu badan oo ah waxyaabaha baxa:

Khudaarta cagaaran ee la barafeeyey way fududahay sida loo kariyaa weyna jaban tahay. Tilmaan ku saabsan sida loo isticmaalo khudaarta cagaaran ee la barafeeyey:

- Isticmaal marka waqtigu adag yahay. Waxay u baahan yihiin kaliya inaad ku kululeysid maykerwayfka woxoogaa daqiqado ah.
- Isticmaal cuntooyinka dareyga ah iyo ta daasadaha ku jirtaba.
- Marka lagu daro maraqa, suuqada, cunto la cajiimay oo la dubey, bariiska iyo baastada iyo xataa cuntooyinka kale een la sheegin. Xusuusnow wixii badan ayaa roon!
- La soo bax kaliya inta aad u baahan tahay si aad uga hor tagto iney wax khasaaraan.

- Iibso khudaarta cagaaran iyo ta miraha ah ee waqtiga la joogo (eeg xaga danbe wixii waqtiga la joogo baxay)
- U iibso jumlad ahaan khudaarta cagaran iyo ta miraha ah xagii aad ka iibsan lahayd kuwa la soo quseeyey ama baakooyinka lagu soo ridey sida salaadka bacaha ku jira
- Iibso kuwa leh calaamada dukaanka ee khudaaarta cagaaran iyo ta miraha ah ee la barafeeyey - Leh dhadhamada iyo nafaqadaba sida kuwa leh calaamada magaca u gaarka ah
- Yaree inaad khasaarisid - Qorsheyso inaad isticmaashid cuntooyinka baxa maalmo gudahood isla mudada aad iibsatey khudaarta cagaaran iyo ta miraha ahnaasuucu intiisa danbe
- Xisaabtan - Iibsashada hal mar in badan oo ah khudaarta dareyga ahi waxay ka jaban tahay adiga oo kolba in yar iibsada
- Iibso in badan - Baakooyinka waaweyn ee la barafeeyey ee khudaarta cagaaran iyo ta miraha ahba marmarka qaarkood way ka jaban yihiin wiqiyadiiba hadii la iibsado baakooyinka yaryar



Cuntooyinka is bedelka Xiliyada

Qoyskaaga inaad ku xiriirisid isbedelka xiliyada waxay u fududahay sida cuntadada la cunayo oo kale. Maxaa ka fiican in caruurta la baro isbedelka xiliyada iyada oo isbedelka laga tusayo raashinka ay cunayaan? Halkani waxaa ah waxyaabo wanaagsan oo tusaya sida xili waliba uu u leehaya faa'iido cuntooyinka aynu cunto.

- Khudaarta cagaaran iyo ta miraha ah waxay leeyihiin dhadhamo fiican iyo qiimo jaban marka la joogo xiligooda ay baxaan.
- Khudaarta baxda waa la miro guran karaa xiligeeda kamana lunto dhadhanka iyo nafaqada marka meel lagu keydsado.
- Raashinku wuu howl yaraadaa damcad fiicana wuu yeeshaa sababtuna waa khudaarta dareyga ah.

Xagaa

- Miro sida canbaruudka oo kale ah
- Miro sida mareerka oo kale ah
- Khudaar caraagan oo dhuudhuuban
- Khudaar cagaaran oo dhexda laf weyn ku leh
- Baytaraafka, caleentiisa cagaaran
- Bluubarey
- Kaarooto
- Khudaar bahda kaabajka ah
- Caleenta baytaraafka oo iyana la cuno
- Digir cagaan oo aad u balbalaadhan
- Basasha cagaaran
- Salaad & salaadka cagaaran
- Liin macaanta abu xundubta ah
- Faasuuliye: English faasuuliye, fasuuliye jilaal, faasuuliye lagu cuno qoloftiisa oo balaaran
- Mire dusha ka guduudan hoostana ka cad
- Raasbarey
- Miro u eg jaale ah oo ah bahda saytuunka
- Strowbareys
- Koosko

Xagaa

- Khudaar cagaaran oo dhexda laf weyn ku leh
- Miraha beeriska
- Kaarooto
- Xasiid
- Qajaar
- Bidiingaal
- Miro u eg saytuunka
- Toon
- Digirta cagaaran, digir jaale ah oo dhaadheer
- Baamiye
- Basal
- Qare
- Miro ah bahda mareerka
- Canbaruud
- Basbaas
- Miro guduudan oo u ah sida gobka
- Dubaha Xagaagii baxa
- Tamaadho

Dayr

- Tufaax
- Miro bahda tufaaxa ah oo aasiya ka baxa
- Digir cad oo leh xariijimo guduudan
- Barakooli
- Khudaar malaasan oo le'eg inta liin dhanaanta
- Karaanberis
- Cinab
- Baaroo
- Barkin waraabe oo nooc la cuno ah
- Miro bahda tufaaxa ah
- Khudaar tamaadhada u eg oo jaale ah
- Rumaan
- Kaabaj midabkiisu guduud yahay
- Basbaas
- Bataato macaan

Jiilaal

- Barakooli
- Barakooli yar oo caleen dhaadheer leh
- Kaabaj
- Khudaar bahda kaabajka ah
- Khudaar dhuudhuuban
- Miraha dhanaan: liin macaanta, banbeelmada, liin dhanaanta, bandariinta
- Khudaar salaadka u eeg oo luuqan
- Caleemo cagaaran, caleenta baytaraafka, caleen u eg sida kaabajka oo ka dhuuban
- Khudaar sida kaarootada oo kale ah oo cowlan
- Khudaar u eg baytraafka
- Miro kuusan oo dusha ka guduudan hoostana la cad
- Bocor jiilaal



Warbixin caawimo leh ee Tiny Tammies. Waxaa dib lowgu soo saari karaa iyada oo ogolaansho la haysto www.tinytummies.com



Warqadani warbaahinta ah waxaad ku heli kartaa siyaabo kale duwan oo qofka laxaad daro qabaa wuxuu la soo xariiri karaa Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Dadka waaweyn ee Missouri 573-751-6204. Wadiniyiinta dhib ka qaba maqalka ama araga teleefanka ay la soo xiriiri karaan waa 1-800-735-2966. CODKA 1-800-735-2466.

#1271 Somali (09/09)